48 ANOS
MAIS CONTEÚDO EM

jornal da orla

FUNDADOR: CLÓVIS EDWARD HAZAR (1931-2013) • DIRETOR DE REDAÇÃO: EDISON CARPENTIERI
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA • CIRCULA NO LITORAL DE SÃO PAULO • ANO 49 • Nº 2.849 • SÁBADO, 1 DE OUTUBRO DE 2022

RICARDO STUCKERT AGÊNCIA BRASIL

Vai ter segundo turno?

REPRODUÇÃO TRE-RJ FOTOS DIVULGAÇÃO

Com a eleição polarizada entre Lula e Bolsonaro, a dúvida é se haverá ou não segundo turno. As últimas pesquisas indicam a possibilidade de vitória do petista em primeiro turno, mas Bolsonaro e equipe apostam em levar a disputa para o segundo turno e na virada do atual presidente. Na corrida pelo governo do Estado, Fernando Haddad (PT) lidera; Tarcísio de Freitas (Republicanos) e o governador Rodrigo Garcia (PSDB) brigam por uma vaga no segundo turno. **Páginas 2**

PIXABAY | IMAGEM ILUSTRATIVA

Alimentos que combatem desconforto menstrual

Fazer escolhas mais saudáveis na alimentação é essencial para quem precisa passar por este período incômodo do mês e continuar realizando tarefas do dia a dia.

SAÚDE **Página 5**

ESPECIAL

Eleições em debate ao vivo

Os cientistas políticos Alcindo Gonçalves e Fernando Chagas e o advogado Joaquim Fernandes participam do programa Debate na Redação – especial eleições, que o Jornal da Orla apresenta ao vivo.

DOMINGO **DIA 2** a partir das **19hs**

Acesse o OrlaPlay pelo site **jornaldaorla**.com.br

DIVULGAÇÃO

Gilberto Mendes para sempre!

A vida e a obra do maestro santista serão tema de programação especial e gratuita em vários palcos de Santos. As atividades começam sexta (7), no Teatro Guarany. A agenda cultural desta edição também destaca o Komboio Cultural que apresenta, no domingo (2), espetáculo repleto de música, circo e brincadeiras populares voltados ao público infantil.

ROTEIRO CULTURAL **Página 8**

ELEIÇÕES

Teremos segundo turno?

As últimas pesquisa eleitorais realizadas pelos principais institutos do país indicavam até sexta-feira (30) uma ampla vantagem do ex-presidente Luiz Inácio Lula da Silva, mas não é possível afirmar que o petista será eleito neste domingo (2). Para ser eleito em primeiro turno o candidato precisa ter 50% mais um dos votos válidos.

As pesquisas divulgadas nos últimos dias dos indicam que Lula tem entre 48% e 52% das intenções de votos válidos (descontados brancos e nulos), dependendo do instituto. Já Bolsonaro aparece oscilando entre 32% e 36%.

Como a margem de erro é de 2 pontos para mais ou para menos e ainda existem muitos indecisos, é impossível para qualquer especialista afirmar com segurança se haverá ou não segundo turno.

RICARDO STUCKERT · AGÊNCIA BRASIL

Estratégias distintas

Enquanto o PT e aliados insistem em pregar o "voto útil" para ganhar no primeiro turno, a estratégia da equipe do presidente Jair Bolsonaro é desdenhar das pesquisas e apostar numa virada num eventual segundo turno.

Existem grupos bolsonaristas, inclusive, que apostam na vitória do atual presidente em primeiro turno – o que contraria as pesquisas.

Neste sábado (1º), serão divulgadas as últimas quatro pesquisas eleitorais registradas no TSE: Quest/Genial; MDA/CNT; Ipec e Datafolha. Com elas será possível saber se o debate na Globo entre os principais candidatos, que terminou à 1h40 desta sexta-feira, produziu efeito suficiente para mudar o atual cenário, que indica uma polarização entre Lula e Bolsonaro.

Baixaria no debate

O debate na Globo foi marcado por baixaria, com ataques pessoais e troca de acusações. Lula, até por estar liderando as pesquisas, foi o principal alvo. Ele e Bolsonaro trocaram acusações o que resultou em diversos "direito de resposta".

O candidato do PTB, padre Kelmon, que atuou como linha auxiliar do presidente, protagonizou cenas bizarras e deu um tom circense de segunda categoria ao evento.

Para o Estado, Haddad lidera; Tarcísio e Garcia disputam vaga

FOTOS DIVULGAÇÃO

Para o governo de São Paulo, a disputa segue acirrada. As pesquisas indicam a liderança do candidato do PT, Fernando Haddad que, salvo imprevistos, deve estar no segundo turno.

Mas a briga pela segunda vaga segue indefinida. Tarcísio de Freitas, candidato apoiado pelo presidente Bolsonaro, tem ligeira vantagem sobre o atual governador, Rodrigo Garcia (PSDB).

Pesquisa Ipec divulgada dia 27 mostra Haddad com 34%, Tarcísio com 24% e Garcia com 19%. Pesquisa Ipespe, encomendada pela TV Cultura, e divulgada nesta sexta-feira (30), mostra Haddad com 34%, Tarcísio com 24% e Garcia com 22%.

Já o DataFolha, divulgado na quinta-feira (29) mostra Haddad com 41% dos votos válidos, Tarcísio com 31% e Rodrigo com 22%.

A reta final promete fortes emoções.

DIGITAL JAZZ

CÁSSIO LARANJA
cassiolaranja@hotmail.com

"Spot On Swing"

É o nome do projeto que reúne o contrabaixista acústico, Martin Pizzarelli, o pianista Larry Fuller e o cantor/guitarrista Ricardo Baldacci.

O trio sem bateria, a-la Nat King Cole, de maneira moderna e com muita propriedade, interpreta os clássicos do Swing, estilo popular de jazz, que foi base para difusão do cancioneiro popular norte-americano e celeiro para grandes improvisadores do estilo.

Em fevereiro de 2017 Baldacci, Fuller e Pizzarelli se reuniram numa tarde no estúdio de gravação Trading 8s em Nova Jersey, para, sem compromisso, gravarem algumas faixas na companhia do engenheiro de som Bill Moss.

Este encontro se transformou num CD. O 'Spot on' que integra o nome do trio batizado por Martin, faz menção ao momentâneo e espontâneo, pois foi desta forma que se deu o encontro entre amigos que decidiram o repertório, criaram os arranjos e gravaram um disco em apenas 3 horas.

Finalmente os integrantes conseguiram se reunir para a turnê brasileira do The Martin Pizzarelli Trio, que passou agora no mês de setembro por São Paulo (Bourbon Street), Brasília (Casa Thomas Jefferson), Rio de Janeiro (Manouche) e Itaipava (Soberano Itaipava), apresentando no repertório alguns temas do CD, números especiais de Larry Fuller e um tributo a Bucky Pizzarelli.

FOTOS PAULO RAPOPORT

Nascido em Paterson, Nova Jersey, Martin Pizzarelli é filho do lendário guitarrista Bucky Pizzarelli e irmão mais novo de John Pizzarelli, com quem tocou por várias décadas.

Natural de Toledo, Ohio, Larry Fuller é considerado como um dos melhores pianistas de mainstream jazz da sua geração. Acompanhou o lendário contrabaixista Ray Brown, o baterista Jeff Hamilton e o cantor-guitarrista John Pizzarelli.

Ricardo Baldacci é natural de São Paulo, tem dois discos lançados e apresentações memoráveis nos EUA, Suécia, Paraguai e Argentina. Baldacci é citado como referência do Swing Jazz no Brasil.

Tive a honra de produzir esta turnê de sucesso e com grandes emoções vividas em todas as cidades por onde passamos. Muitas histórias, risadas, abraços e lágrimas de emoção.

Gratidão por fazer parte deste time reunido com o apoio fundamental da AK Networks. Viva a música!

EXPEDIENTE
jornal da orla
Editora Jornal da Orla Ltda. Rua Nascimento, 33, Embaré, Santos - CEP 11040-170 • **Telefone:** (13) 2101-0021 • **E-mail/Redação:** editor@jornaldaorla.com.br • **E-mail/Publicidade:** publicidade@jornaldaorla.com.br • **Fundador:** Clóvis Edward Hazar (1931-2013) • **Diretor de Redação:** Edison Carpentieri • **Editor:** Marco Santana • **Repórter especial:** Bárbara Camargo • **Departamento Comercial:** Julia Carpentieri • **Departamento de Arte:** Cassio W. Cañete • **Colaboradores:** Christian Sergio, Clara Monforte, Diego Oliveira, Jadir Albino, Matheus Vieira e Rafael Medeiros.
Impressão: S.A. O Estado de S. Paulo. Tel.(11) 3856-2457/2424 ESTADÃO Os conceitos emitidos em artigos são de responsabilidade de seus autores, não representando a opinião do jornal.

ELEIÇÕES

Região pode eleger de quatro a seis deputados estaduais e até quatro federais

As últimas pesquisas de intenção de voto na Baixada Santista indicam que a região pode fazer de quatro a seis deputados estaduais e de dois a quatro federais. Alguns nomes se destacam, mas o número de indecisos ainda é grande – muitos eleitores definem seu voto no dia da eleição.

Paulo Alexandre Barbosa (PSDB) e Telma de Souza (PT) lideram a corrida à Câmara Federal e Assembleia Legislativa entre eleitores de Santos

Durante a semana, na quarta-feira (28), o jornal BoqNews publicou sua mais recente pesquisa eleitoral. Elaborada pela Enfoque, instituto que tem tradição de acertos, mostra o ex-prefeito de Santos, Paulo Alexandre Barbosa com 20,5% das intenções de voto na cidade de Santos na corrida por uma vaga na Câmara Federal. Na segunda posição está a deputada federal Rosana Valle, com 13,8%. Diversos outros nomes aparecem pontuando, mas o número de indecisos ainda é alto: 44,3%.

Os nomes mais lembrados para a Câmara Federal são os mesmos na pesquisa DataOrla, divulgada dia 24: Paulo Alexandre aparece com 27% e Rosana Valle com 18%

Para uma vaga na Assembleia Legislativa, o nome mais lembrado na pesquisa Enfoque é o da ex-prefeita e atual vereadora, Telma de Souza (PT), citada por 8,1% dos entrevistados. Em segundo lugar aparece a vereadora Audrey Kleys (PP). Vários outros candidatos são citados na pesquisa espontânea, mas o número de indecisos é bem elevado: 56,2% declararam não ter nome definido.

REPRODUÇÃO REDES SOCIAIS

REPRODUÇÃO REDES SOCIAIS

Briga pelo Estado

Os institutos também divergem nas pesquisas sobre o governo do Estado na cidade de Santos. Enquanto o Ipat e o BoqNews indicam a liderança de Tarcísio de Freitas, o DataOrla aponta empate técnico entre o candidato de Bolsonaro e Fernando Haddad (PT), com ligeira vantagem numérica para o petista.

Debate na Redação - O cientista político Alcindo Gonçalves, coordenador do Ipat, e o jornalista e professor Fernando De Maria, diretor do BoqNews, analisam as eleições e as chances dos principais candidatos no programa comandado por Altair Di Marco.

Acesse o OrlaPlay pelo site **jornaldaorla**.com.br

Na briga pela presidência, pesquisas divergem

Na corrida pela presidência da República na cidade de Santos, há divergências nos resultados apresentados por três institutos: enquanto o DataOrla apresenta uma situação de empate técnico entre o ex-presidente Lula e o presidente Jair Bolsonaro, o Ipat – Instituto de Pesquisa A Tribuna , e a Enfoque/BoqNews apontam ligeira vantagem para Bolsonaro.

Como encontrar seu local de votação

No domingo (2), os eleitores comparecerão às urnas para eleger o presidente da República, governador, senador e deputados federal e estadual. No site do Tribunal Superior Eleitoral (www.tse.jus.br), o cidadão pode fazer a busca do local de votação, informando o CPF ou título de eleitor, data de nascimento e o nome da mãe. O resultado indicará a zona e seção eleitorais e o endereço do local de votação. Pelo aplicativo e-título, o eleitor também pode ativar a localização do celular e ser guiado até a zona eleitoral.

LOCAL

Estação Bistrô apresenta novo menu

FERNANDO YOKOTA

O Estação Bistrô em Santos oferecerá novos pratos a partir de terça-feira (4). O menu cardápio foi elaborado com a equipe do chef Júnior Monteiro. Uma das novidades do cardápio é o prato de entrada que leva seis unidades empanadas de camarão rosa e lula à dorê (R$ 69,90). Também estreando está a opção dos oito bolinhos de peixe com maionese de cambuci (R$ 28,90).

Entre os pratos principais, uma das novidades é o peixe crocante com salsa de manga. O prato consiste em peixe com vinagrete de manga, arroz (branco ou integral), legumes sautêe e redução de hibisco (R$ 44,90). O Caipira do Chef é outro estreante do cardápio, e leva medalhão de filé mignon suíno ao molho roti com canjiquinha cremosa, bacon e ervas (R$ 44,90).

Os apreciadores de uma boa massa vão poder encontrar fettuccine, nas opções al mare ou com cogumelos e filé mignon (a partir de R$ 74,90). Na sobremesa, uma releitura do tradicional pudim, elaborado com doce de leite (R$ 16,90) ou uma bomba com brigadeiro branco e sorvete de creme (R$ 20,90) prometem fechar com chave de ouro o almoço.

Funciona de terça a sábado, das 12h às 15h, no Largo Marquês de Monte Alegre s/nº, Valongo.

Rua no Centro passa a ter Zona Azul

A partir de segunda-feira (3), a Rua Gonçalves Dias, no Centro de Santos, entre as ruas Visconde de Vergueiro e do Comércio, passará a funcionar com vagas de estacionamento rotativo. No total, serão 19 novas vagas, que estarão totalmente disponibilizadas a partir da conclusão da obra em andamento no local.

Os créditos virtuais para a utilização das vagas rotativas podem ser comprados pelo aplicativo 'Zona Azul Santos', com opção de pagamento inclusive por meio de PIX Eletrônico, pelo site www.zae.com.br/santos e em lojas físicas situadas a cerca de 200 metros de distância dos locais com vagas rotativas.

Calendário vai integrar e estimular eventos na Baixada

Em comemoração ao Dia Mundial do Turismo (27 de setembro), o Santos Convention & Visitors Bureau lançou, na quarta-feira (28), o Calendário Regional de Eventos Turísticos, Culturais e Esportivos com o objetivo de estimular a divulgação do turismo na região.

"A ideia desse encontro é apresentar nossa agenda de final de ano e período de férias para que o trade do turismo possa se programar e divulgar a cidade de Santos. E isso colabora muito com o turismo da Cidade na temporada", destaca a secretária municipal de Empreendedorismo, Economia Criativa e Turismo, Selley Storino.

"Montamos o calendário com eventos da região e o colocamos no site do Bureau para que as pessoas tenham acesso. A ideia é que haja um intercâmbio de turistas na Baixada. Assim, todos sabem o que está acontecendo em todas as cidades da região", explica a presidente do Bureau, Vanessa Lombardi.

Santos recebe programação sobre agenda sustentável da ONU

Os santistas de todas as idades poderão aprender um pouco mais sobre os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), um pacto global assinado por 193 países-membros da Organização das Nações Unidas (ONU). Isso porque no dia 9, das 10h às 17h, a Praça Luiz La Scala (Ponta da Praia), em frente ao Aquário Municipal, receberá o Caminhão ODS, um veículo interativo e itinerário que tem como principal objetivo divulgar e conscientizar sobre o tema.

Além do veículo interativo da ONU, que apresentará quatro objetivos, foram preparadas também 13 tendas com atividades para expor sobre os demais ODS. O evento contará ainda com palestras com instituições e empresas sobre as ações já desenvolvidas na comunidade e área kids.

Campanha do Agasalho arrecada mais de 28 mil peças

A Campanha do Agasalho 2022, do Fundo Social de Solidariedade de Santos, arrecadou 23 mil peças de roupa e 5.020 cobertores. As mais de 28 mil doações foram encaminhadas às 108 entidades assistenciais cadastradas. Realizada entre 20 de maio e 22 de setembro, contou com postos de arrecadação espalhados em todas as áreas do Município.

O Fundo mantém campanha permanente de arrecadação. As doações podem ser entregues na sede da entidade, na Av. Conselheiro Nébias, 388, de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h.

CLARA MONFORTE

claramonforte@jornaldaorla.com.br
FOTOS: JOSÉ LUIZ BORGES

INAUGURAÇÃO

Linda, JANAÍNA MARTINO abriu as portas da franquia LUIZA BARCELOS, além de já comandar a Rio Trivela. A nova loja está na Via Azevedo

A bonita presença de RENATA ARRAES, na noite organizada por Marcio Barbuy

Com muito carisma, a jornalista JANAÍNA HOEHNE, no badalado coquetel

479 ANOS

O provedor da Santa Casa de Santos, ARIOVALDO FELICIANO e sua ELIANA, receberam a todos os convidados no grande Baile de Aniversário da Irmandade

Lá estava, o presidente da Câmara Municipal, ADILSON JR.

PAULA MARTINS BURGOS, médica cardiologista, dentre os mais de 500 presentes

NAYLA CAMPOS e CARLOS TEIXEIRA FILHO, no jantar grifado por Odila Hohene

FÁBIA e DANIEL CURI na festança com a Banda Jin Pop

O médico ALEX MACEDO e sua RENATA não poderiam faltar

DOSE CERTA

Neste sábado, dia 1°, Feijoada do Bem, às 13h, no Parque Balneário Hotel, com renda para o NUREX - Núcleo de Reabilitação de Excepcional São Vicente de Paulo. À frente, Luiza Padeiro e Heloísa Basseto.

O bonito casal, BÁRBARA GAMA e JOÃO GRANADO celebram o seu casamento, em alto estilo, dia 8 deste mês, às 17h30, no belo Palácio Tangará, em São Paulo, onde também acontecerá a festança.

CAROLINA BARBIERI e MÁRIO CELSO ALCÂNTARA celebram mais uma vez o amor, dia 22 de outubro, no Maremonte, na Riviera de São Lourenço. Após a cerimônia os noivos oferecem um jantar, no mesmo local.

NIVER

LYAN BONAVIDES PILOTTO, KLEBER LOFTY e RENATA SOARES BONAVIDES, pais de GRAZIELLA SOARES BONAVIDES LOFTY, uma graçinha, no dia que festejou um aninho, no Buffet Coisa de Criança

O AFETO

Pequenos detalhes e gestos, havendo reciprocidade, fazem a diferença no dia a dia de cada um de nós, especialmente quanto ao afeto, que pode curar a alma e secar lágrimas. Às vezes, a aparência de rigidez na conduta, oculta tesouros de sensibilidade, afeição e bem-querer. A verdade é que a natureza humana não vive sem os sentimentos que levam ao amor por alguém que nos valorize, nos ouça sem julgamentos, nos escute com atenção, nem que seja um desabafo…apenas!

Demonstrar afeto é uma forma de dizermos o quanto a pessoa é importante para nós, a ponto de termos cuidado com ela, preocupação e carinho. Quem assim age, torna-se imprescindível. Quem não consegue demonstrar as emoções desperdiça o tempo que poderia revelar o que o coração sente e o cérebro pensa.

Os efeitos da forma como processamos as emoções nos fazem mudar o nosso conceito sobre coisas e pessoas, nos conduzem a mudar o mundo de alguém e o nosso próprio mundo interior.

SAÚDE

Alimentação saudável reduz desconforto no período menstrual

Todos os meses, milhões de mulheres sofrem com os diversos sintomas causados pela chegada da menstruação. De acordo com a nutricionista Juliana Vieira, fazer escolhas mais saudáveis na alimentação é essencial para quem precisa passar por este período incômodo do mês e continuar realizando tarefas como trabalhar, estudar, cuidar da família, fazer exercícios, entre outras. A profissional separou uma lista de alimentos naturais que contribuem para o alívio do desconforto, cólicas, inchaço, cansaço, constipação e ansiedade. Confira:

IMAGEM ILUSTRATIVA PIXABAY

Pipoca - Nesse período, os carboidratos complexos são os melhores amigos. Por serem fontes de serotonina, o hormônio da "felicidade", eles ajudam você a se sentir bem melhor.

Folhas Verdes - Algumas mulheres podem ter problemas digestivos relacionados ao ciclo menstrual. Por isso, é importante consumir fibras de ótimas fontes.

Além disso, a vitamina A presente nessas folhas ajuda no combate à pele seca e a acne hormonal.

Ovos - Já sabemos que os ovos são alimentos completos e suas propriedades com vitaminas D, B6 e E ajudam no controle das substâncias químicas do cérebro que causam o desconforto.

Frutas - Diversas frutas podem ajudar no alívio dos sintomas. A banana, por exemplo, é uma ótima fonte de melatonina – um hormônio do sono – e pode ajudar a ter uma noite mais tranquila.

Já o abacate possui gorduras saudáveis, essenciais no alívio dos sintomas. Maçã, melão, pera e frutas vermelhas são opções para substituir o açúcar e matar aquela vontade de comer um doce.

FOTOS ILUSTRATIVAS DEPOSITPHOTOS

Louro, abacaxi e gengibre

O louro é uma folha que possui propriedades estimulantes para o útero, ajudando na liberação do fluxo menstrual. Já o abacaxi e o gengibre são diuréticos naturais que ajudam a diminuir a retenção de líquidos e estimulam o funcionamento do intestino e auxiliam na redução das cólicas.

Esses ingredientes, juntos, estão na receita de um suco que aliviam as cólicas. Basta bater no liquidificador: três fatias de abacaxi, meia fatia de maçã, uma fatia fina de gengibre e uma folha de louro.

Perigo da moda:

cigarro eletrônico traz aumento de casos de câncer

IMAGEM ILUSTRATIVA PIXABAY

Após 30 anos de redução nos casos de câncer de pulmão graças a redução do número de fumantes no Brasil, uma nova moda vem preocupando os especialistas com o aumento de casos de câncer relacionados a prática.

Também chamados de DEFs (Dispositivos para Fumar) e popularizado entre jovens adultos durante os últimos 10 anos, o cigarro eletrônico ganhou força com o argumento de que esses dispositivos ajudam fumantes tradicionais a abandonarem o tabagismo, ainda mais por não deixarem dedos e dentes amarelados e não produzirem mal cheiro. Entretanto, a verdade é que o cigarro eletrônico faz tão mal quanto o cigarro convencional.

O médico Dráuzio Varella afirma que "o cigarro eletrônico é mais uma invenção da indústria do cigarro, que é a indústria mais criminosa do mundo" também que "não existe demonstração que os DEFs ajudam a largar o tabagismo, no máximo ocorre uma substituição, mas você ainda continua dependente da nicotina".

A venda dos cigarros eletrônicas é proibida no Brasil desde 2009, mas mesmo assim é fácil de achar algum lugar que os venda seja na internet ou até mesmo em bancas. A Sociedade Paulista de Pneumologia e Tisiologia adverte que os DEFs possuem substâncias não rotuladas, incluindo a nicotina, e que o uso desses dispositivos a longo prazo pode desencadear doenças cardiovasculares, derrame, insuficiência cardíaca e levar ao câncer.

FRONTEIRAS DA CIÊNCIA

JADIR ALBINO
fronteiras@jornaldaorla.com.br

O melindre

O melindre costuma causar estragos nas relações humanas. Por excesso de sensibilidade, amizades são rompidas e grupos se desfazem.

Existem pessoas que se ofendem com muita facilidade. Identificam intenções ofensivas nas coisas mais corriqueiras.

Uma simples brincadeira ou uma palavra mal escolhida podem fazê-las se sentirem gravemente ofendidas.

Criaturas assim ficam sempre atentas aos atos e dizeres dos outros. Se encontram qualquer coisa, remotamente parecida com uma crítica, se melindram.

Esse modo específico de sentir revela uma grande vaidade. Essas pessoas se imaginam o centro das atenções onde quer que se encontrem.

Justamente por isso, acreditam que tudo o que é feito ou dito à sua volta se refere a elas.

Porém, a realidade é que investimos muito pouco tempo nos preocupando com os demais.

Cada um de nós tem sua vida e seus problemas.

Então, não nos imaginemos o centro do mundo. Os outros não falam ou agem com o firme propósito de nos agredir, de nos ofender. Eles nem pensam muito em nós.

Não vejamos ofensas onde elas não existem. Preocupemo-nos, sim, com a essência das coisas.

O corre-corre do mundo moderno nem sempre permite que tudo seja dito ou feito com a suavidade desejável.

Certamente, nós também, inúmeras vezes, proferimos palavras sem desejar que firam a quem quer que seja. Mas acontece.

Muitos de nossos atos e palavras podem ser mal interpretados.

Ocorre que, quem procura razão para se sentir ofendido, certamente encontrará. Trata-se, principalmente, de um estado de espírito.

Não nos imaginemos mais importantes do que somos. Vivamos com leveza.

Se alguém criticar algo que tenhamos feito, não nos ofendamos. A crítica nem sempre é destrutiva.

Aceitemos que, às vezes, erramos. As observações dos amigos podem nos auxiliar a sermos melhores.

[com base na Redação do Momento Espírita]

Em um ambiente descontraído, com frequência, alguém é motivo de piadas.

Trata-se de uma dinâmica especial de certos locais. E a intenção raramente é ofender.

Evidentemente, sem ultrapassar limites.

Sem uma certa dose de sinceridade e espontaneidade, resta somente a formalidade e a hipocrisia. Em um clima hipócrita, nada de real se cria e ninguém se sente seguro e à vontade.

Assim, sejamos leves em nosso viver. Não nos ofendamos a todo instante, por tudo e por nada.

Isso apenas nos isolará dos demais, sem qualquer resultado útil.

O corre-corre do mundo moderno nem sempre permite que tudo seja dito ou feito com a suavidade desejável

Jadir Albino | Palestrante, engenheiro eletrônico, professor universitário e apresentador do programa "Fronteiras da Ciência", exibido aos domingos, às 19h, na Santa Cecília TV, com reapresentação aos sábados às 21h

ADVOGADOS

NEGÓCIOS

IMÓVEIS, REFORMAS E DECORAÇÃO

CLASSIFICADINHOS

AULAS & CURSOS

CONSERTOS

COMPRA-SE

REFORMAS

DECOR VINTAGE

ALTA ROTAÇÃO

CHRISTIAN SERGIO
altarotacao@jornaldaorla.com.br

Nem todo pneu é igual

Pneu é o tipo de equipamento que a gente não dá muita atenção, a não ser que furem, não é mesmo? Esses dias li sobre pneus de carros elétricos e achei o assunto interessante. Você sabia que os pneus dos carros elétricos ou híbridos não são iguais ao pneu de um carro comum?

> **Carros elétricos já são considerados os veículos do futuro e para acompanhar essa tecnologia, o pneu não pode ser o mesmo de um carro comum**

Sim, meu caro leitor. Nem todo pneu é exatamente igual. Pelo contrário, pneus para carros híbridos e elétricos tem mais tecnologia. Os carros híbridos ou elétricos já são considerados os veículos do futuro, e para acompanhar essa tecnologia, o pneu não pode ser o mesmo de um carro comum.

PIXABAY

A primeira diferença é a emissão de ruídos. É que, por natureza, sem a presença de um motor a combustão (ou um motor de menor volume, como nos híbridos), o silêncio reina na cabine. Dessa forma, o som que os pneus fazem ao rolar no solo é muito mais perceptível. Algumas montadoras investem em proteções acústicas, mas o próprio pneu pode contribuir, usando uma banda de rodagem menos ruidosa ou com uma espuma interna. Ela faz com que o som percebido na cabine diminua em até 25%. Para saber o volume de decibéis que um pneu emite, basta o consumidor olhar a etiqueta do Inmetro, obrigatória em todos os pneus. Nela há um número que indica quantos decibéis esse produto emite. Quanto menor o número, melhor o conforto acústico.

Outros destaques que o pneu dos carros híbridos/elétricos tem que ter são: uma menor resistência ao rolamento, para ampliar a autonomia do veículo, mais aderência, pois esses carros tem um torque alto e aguentarem mais peso, pois as baterias tem um peso considerável.

Eu fico por aqui. Volto na próxima semana com mais novidades. Abraços e até lá.

ILUSTRATIVA

Christian Sergio | Jornalista especializado no setor automotivo

MUNDO PET

BÁRBARA CAMARGO
mundopet@jornaldaorla.com.br

Hipertensão em cães e gatos pode causar problemas irreversíveis

Silenciosa, a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) pode ser assintomática em muitos pets e, por isso, os tutores têm dificuldades em identificar sinais da doença. Em cães, as manifestações podem ser desde alterações no comportamento até cansaço, tosse e, em casos mais graves, problemas oculares, progressão da doença renal, hipertrofia do ventrículo esquerdo, entre outras.

DEPOSITPHOTOS

Acima de 160 mmHg a pressão arterial do animal já pode ser considerada elevada (veja tabela ao lado). "Devemos sempre avaliar as condições de ansiedade ou estresse ambiental no momento das aferições para evitar a hipertensão situacional", orienta a médica veterinária cardiologista Thalita Vieira.

A alimentação não é o fator determinante para o aumento da pressão arterial, mas, em alguns estudos, a obesidade se mostrou discretamente relacionada a um pequeno aumento da pressão arterial em cães. Em gatos, até o momento, não há efeito comprovado. "E, apesar de a HAS ser mais frequente em pets de meia idade e idosos, os estudos não indicam a idade como fator de risco", explica.

A especialista lembra que averiguação é importante quando o pet visitar o médico veterinário. Segundo o Consenso do Colégio Americano de Medicina Interna Veterinária, que publica as diretrizes para a identificação, avaliação e manejo da hipertensão sistêmica em cães e gatos, a aferição deve ser sempre realizada com aparelho Doppler Vascular.

Quando não tratados, os danos aos animais podem ser severos, como retinopatias - mais frequente em gatos - progressão de doença renal e, consequentemente, menor expectativa ou qualidade de vida, hipertrofia ventricular esquerda, insuficiência cardíaca e arritmias. No cérebro, a HAS pode causar encefalopatias e derrames, desorientação, alterações comportamentais. O tratamento mais indicado é a base de medicações anti-hipertensivas.

Pressão arterial	Classificação	Risco
< 140 mmHg	Normal	Mínimo
140 – 159 mmHg	Pré-hipertenso	Baixo
160 – 179 mmHg	Hipertenso	Moderado
>180 mmHg	Gravemente hipertenso	Alto

LIVROS E MAIS LIVROS

REPRODUÇÃO

RAFAEL MEDEIROS
livros@jornaldaorla.com.br

O tempo dos governantes incidentais

O mundo inteiro, ao menos de uma década para cá, passa por uma recessão democrática. Em parte porque a democracia não entregou tudo que prometia, em parte porque o ressentimento do cidadão foi capitalizado por maus políticos, fato é que surgiram líderes eleitos dentro das regras democráticas mas que se empenham, diariamente, a enfraquecê-las.

Só o esclarecimento poderá dissipar as nuvens negras do autoritarismo

O tempo dos governantes incidentais surgiu da preocupação de seu autor sobre a qualidade da democracia moderna. Em linguagem clara e acessível, Sérgio Abranches elabora um contundente panorama sobre governos de diversos países para estabelecer suas conclusões sobre a ascensão da extrema direita populista pelo mundo. A experiência trumpista na dita maior democracia do mundo deflagrou uma derrocada democrática generalizada e chegou às nossas portas por meio do seu maior homólogo, cópia mal-ajambrada do estadunidense: Jair Bolsonaro.

Nada é por acaso. Tudo pode ser explicado por pesquisa séria e bem trabalhada. Se a democracia moderna sofre ataques severos dos que a odeiam, só o esclarecimento poderá dissipar as nuvens negras do autoritarismo. Leiamos, portanto. A sociedade é melhor que seus políticos.

Motivos para ler

1. Sérgio Abranches é sociólogo e cientista político. Notabilizou-se pelo seu já clássico *Presidencialismo de coalizão*. A onda reacionária política contemporânea provocou literatos de vários países a escreverem sobre democracia, e faltava uma produção brasileira. Com este *O tempo dos governantes incidentais*, não mais;

2. Uma boa conclusão do livro é a percepção de que o que a democracia tem de melhor é também sua fragilidade: dar voz a todos, inclusive àqueles que investem contra ela. O autoritário só usa a democracia para chegar ao poder, mas não a aceita quando oferece meios legítimos para limitar suas decisões ou para retirá-lo do poder. O verdadeiro democrata respeita todas as regras do jogo, desde as eleições, passando pelos atos governamentais até o momento de aceitar deixar o cargo;

3. Abranches cita o consagrado jurista Posner (EUA) ao desenhar o clássico antidemocrata. Para reflexão: "*Para gerar um governo autoritário, o presidente precisaria atacar a imprensa, o Congresso, o Judiciário, a burocracia, subjugar os governos estaduais, desacreditar a sociedade civil organizada e agitar as massas*".

Rafael Medeiros | Crítico literário e procurador do Município de São Paulo

ROTEIRO CULTURAL

roteiro@jornaldaorla.com.br

MÚSICA

Gilberto Mendes

A vida e a obra do maestro santista serão tema de programação em vários palcos da cidade. As atividades começam sexta (7/10), no Teatro Guarany, às 14h, com o workshop "Viver sua música: dos Mares do Sul à praia do Boqueirão", ministrado pela professora Heloísa Valente. Às 20h haverá o concerto "A música para piano de Gilberto Mendes", com José Eduardo Martins. Confira a programação completa no site do Jornal da Orla. Gratuito.

DIVULGAÇÃO

Piano

Neste sábado (1º), às 20h30, a pianista Silvia Goes realiza apresentação especial para lançar "Um Novo Rumo", nono álbum de sua carreira, no Teatro Guarany. No projeto, a pianista, conhecida como "mestra" da harmonia, reativou seus laços com a música instrumental e criou 12 canções dedicadas às fases da vida. Entrada franca, com retirada de ingressos na bilheteria a partir das 16h do dia do espetáculo.

TEATRO

DIVULGAÇÃO

Balancê

O Komboio Cultural apresenta no domingo (2), às 17h30, no Sesc, a vivência Balancê, voltada ao público infantil. A proposta é desenvolver percepções do ritmo por meio de brincadeiras populares que unem música, circo, dança e movimento. Grátis, com retirada de ingressos 1h antes da atividade.

CINEMA

Cine Arte

Vencedor do Prêmio César na categoria de melhor filme, o longa "Ilusões Perdidas" é a atração da semana do Cine Arte Posto 4. Na adaptação de uma novela de Balzac, o personagem Lucien sai do pequeno vilarejo onde cresceu rumo a Paris, com a intenção de tornar-se um poeta reconhecido. Ele recebe a ajuda de sua amante e acredita que, em poucas semanas, encontrará editores dispostos a publicar seus textos. Em cartaz até quarta (5), às 16h, 18h30 e 21h. Ingressos: R$ 3.

Broadway

O Cine Broadway Voices, no Museu da Imagem e do Som de Santos, exibe, na segunda (3), às 15h, o filme "Elis". Cantora desde a infância, Elis Regina Carvalho Costa deixa o Rio Grande do Sul para espalhar seu talento pelo Brasil a partir do Rio de Janeiro. Após a exibição do filme, Fernando Pompeu, maestro e diretor-geral do Coral Cênico Broadway Voices, comanda um bate-papo com o público. Gratuito.

Sessão dupla

A Cinemateca de Santos exibe a nova mostra Panorama Terror, com sessão dupla neste sábado (1º), às 20h. O primeiro filme, "Carnaval de Almas", é estrelado por Candace Hilligoss. O enredo segue Mary Henry, uma jovem cuja vida foi perturbada após um acidente de carro. Na sequência, o público confere o suspense norueguês "Os Inocentes". Na história, durante o verão, um grupo de crianças revela poderes misteriosos. Grátis.

EXPOSIÇÃO

Augustine Kawoh

O artista plástico nigeriano Augustine Kawoh apresenta a exposição "Amor! História não contada - Sonhos", no Super Centro Boqueirão. As obras abordam temas como igualdade social e diversidade e exploram a arte contemporânea produzida no continente africano. O artista estará presente na exposição neste sábado (1º), das 14h às 18h. Visitação: até 8/10. Entrada franca.

ISO Santista

Em comemoração aos três anos de atividade do grupo, os fotógrafos realizam a exposição "ISO Santista 3 Anos", no Sesi Santos. O público pode ver imagens da cidade, entre fotos externas e de paisagens, que exibem belezas e encantos dos mais variados pontos. Visitação: até 30/11, de segunda a sábado, das 8h às 19h. Grátis.

ENDEREÇOS

MISS – Av. Pinheiro Machado, 48; **Cine Arte** – orla do Gonzaga; **Cinemateca** – R. Ministro Xavier de Toledo, 42; **Sesc** – R. Conselheiro Ribas, 136; **Sesi** – Av. Nossa Senhora de Fátima, 366; **Super Centro** - R. Oswaldo Cruz, 319 e **Teatro Guarany** – Pç. Dos Andradas, 100.